

## **Agencias de consejería**

### Clínicas de salud mental del

#### condado de Suffolk:

Brentwood – 631-853-7300

Farmingville – 631-854-2552

### Liga de servicios para la familia:

Bay Shore — 631-647-3100

Central Islip — 631-663-4300

East Hampton — 631-324-3344

Huntington — 631-369-2300

Mastic — 631-924-3741

Mattituck — 631-298-8642

Riverhead — 631-369-0104

Westhampton Beach — 631-288-1954

### Organizaciones

#### benéficas católicas

Bay Shore – 631-665-6707

Medford – 631- 654-1919

### Federation of Organizations

Wyandanch — 631-782-6200

### New Horizon Counseling Center

Copiague – 631-257-5173

Smithtown – 631-656-9550

### Parientes - personal bilingüe

Bay Shore – 631-665-0229

## **Apoyolrecursos adicionales**

### **SCDHS — Cooperativa de salud comunitaria materna e infantil**

631-854-4023 | [healthybabyandme.org](http://healthybabyandme.org)

Servicios de visitas a domicilio gratis y confidenciales para mujeres en edad fértil y sus hijos, que residen en 12 códigos postales en el suroeste del condado de Suffolk. Da vínculos con atención médica, recursos comunitarios, programas de beneficios y educación para la salud.

### **Departamento de Servicios de Salud del Condado de Suffolk — Oficina de la Salud de las Minorías**

631-854-0378 | [omh@suffolkcountyny.gov](mailto:omh@suffolkcountyny.gov)

Trata las disparidades e inequidades médicas de las minorías raciales y étnicas en el condado de Suffolk mediante la colaboración y la creación de programas para mejorar los resultados médicos.

### **Centros de salud calificados a nivel federal de Sun River Health**

(antes HRHCare)

| 844-400-1975 | [www.sunriver.org](http://www.sunriver.org) - Varias sedes en el condado de Suffolk

Presta servicios médicos, dentales y de salud conductual, tarifa variable, personal multilingüe.

### **FSL— Programa de visitas a domicilio de Healthy Families of Suffolk**

631-647-6635

Servicios de visitas a domicilio gratis y confidenciales para mujeres que están esperando o tienen un bebé menor de 3 meses. Presta servicios en Amityville, Bay Shore, Brentwood, CI, Copiague y Wyandanch

### **Long Island Doula Association** 631-574-2205 | [www.lidoulas.com](http://www.lidoulas.com)

Las comadronas asesoran, informan y dan consuelo emocional y físico a las madres antes, durante y después del nacimiento del niño. El “Fondo para familias en crisis” puede estar disponible en caso de dificultades económicas.

### **Help Me Grow - Long Island** [www.helpmegrowny.org](http://www.helpmegrowny.org)

Recurso gratis que conecta a las familias y a los proveedores con recursos comunitarios e información del desarrollo de los niños. Especialista bilingüe en recursos familiares al 516-548-8924

# **TRASTORNOS PERINATALES DEL ESTADO DE ÁNIMO Y DE LA ANSIEDAD DIRECTORIO DE RECURSOS**



**NO ESTÁ SOLA  
USTED NO TIENE LA CULPA  
SE SENTIRÁ MEJOR  
Y ESTARÁ BIEN CON AYUDA**

### **SUFFOLK COUNTY OFFICE OF WOMEN'S SERVICES**

100 VETERANS MEMORIAL HWY

3RD FLOOR, DENNISON BUILDING

P.O. BOX 1600

HAUPPAUGE, NY 11788



**LÍNEA DE AYUDA PARA MUJERES: 631-853-8222**

## ¿Qué son los trastornos perinatales del estado de ánimo y de la ansiedad?

“Trastornos perinatales del estado de ánimo y de la ansiedad” es un término general que se usa para describir una amplia gama de trastornos del estado de ánimo que una mujer puede experimentar durante y después del nacimiento de un bebé.

## Causas de los trastornos perinatales del estado de ánimo y de la ansiedad

Los investigadores aún no están seguros de qué causa exactamente los trastornos perinatales del estado de ánimo y de la ansiedad. Lo más probable es que lo causen diversos factores que varían de una persona a otra. Algunos factores que se cree que contribuyen a los trastornos perinatales del estado de ánimo y de la ansiedad son:

- Embarazo previo o depresión/ansiedad posparto
- Antecedentes familiares de depresión/ansiedad
- Estrés psicológico de la nueva maternidad
- Cambios dramáticos en los niveles hormonales
- Conflictos matrimoniales/de relación

## Síntomas

El trastorno perinatal del estado de ánimo y de la ansiedad es una enfermedad real que afecta a una de cada diez mujeres durante el embarazo y a una de cada cinco después del parto. Los síntomas podrían incluir:

- Llanto
- Problemas para dormir
- Trastornos del apetito
- Ansiedad
- Pérdida del disfrute de las actividades
- Mal apego al feto
- Miedo a lastimar al bebé o a sí misma

Una o dos madres de cada 1,000 sufrirá una condición rara y grave llamada *psicosis posparto*. Los síntomas podrían incluir:

- Confusión
- Ver o escuchar cosas que no existen
- Ser desconfiada y tener miedo de los demás.

**La psicosis posparto es una emergencia médica. Si usted o alguien que conoce puede estar experimentando estos síntomas, busque ayuda médica de inmediato.\***

## Cómo buscar ayuda

Los trastornos perinatales del estado de ánimo y de la ansiedad son tratables. Si cree que padece un trastorno perinatal del estado de ánimo y de la ansiedad, busque ayuda. Llame a su proveedor de atención médica y use los recursos enumerados en este directorio.

## Recursos de emergencia y crisis

Si tiene pensamientos o planea hacerse daño a usted, a su bebé o a otras personas, llame a su proveedor de atención médica, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.

### RESPUESTA A CRISIS DEL CONDADO DE SUFFOLK

**631-952-3333**

- **Centro de diagnóstico, evaluación y estabilización (DASH)**  
90 Adams Ave., Hauppauge, NY  
Un centro de crisis sin cita previa 24/7. Da gestión de crisis, evaluación de salud mental y vinculación con el servicio de largo plazo
- **UNIDAD DE RESPUESTA MÓVIL**  
Cuando corresponda, se puede enviar un equipo de respuesta móvil para una visita a domicilio. Da evaluación, gestión de crisis y enlaces a la atención

### Programa integral de emergencia psiquiátrica (CPEP) 631-444-6050

## Líneas telefónicas de ayuda, líneas directas, información sobre remisiones

### Centro de recursos posparto de Nueva York 631-422-2255 Línea gratis 855-631-0001

Línea de ayuda que da apoyo emocional gratis y confidencial, incluyendo Moms on Call y apoyo familiar por teléfono; información educacional; recursos de atención médica y apoyo para quienes están en riesgo o experimentan depresión o ansiedad durante o después del embarazo.  
(Hablamos español)

Sitio web: [www.postpartumny.org](http://www.postpartumny.org) Versión en español: [www.pospartony.org](http://www.pospartony.org)

### Línea Nacional de Prevención del Suicidio - 800-273-TALK (8255)

### Línea directa de respuesta ante crisis - 631-751-7500

### Association for Mental Health & Wellness - 631-226-3900

## Grupos de apoyo

### Círculo de esperanza de las madres

Grupos de apoyo gratis para el embarazo y la depresión/ansiedad posparto  
Good Samaritan Hospital Medical Center - 631-376-HOPE  
Saint Catherine of Siena Medical Center 631-862-3330

### Grupos de apoyo para los trastornos perinatales del estado de ánimo y de la ansiedad

Organizados por Jennifer L. Giordano, MS, APRN, FNP, IBCLC— 631-255-8234

### Children & Parents Together Program (CAPT) - Liga de servicios familiares

Grupos de apoyo gratis para padres que experimentan problemas de salud mental  
FSL en Bay Shore - 631-647-3100 (cuidado para niños en edad preescolar, sin cargo)

### Círculo de cuidado:

Grupo gratis de apoyo para el embarazo y la depresión/ansiedad posparto  
Brighter Tomorrows - 631-395-1800 ext. 106